



In Kooperation mit :



Gebühr zahlt  
Empfänger

Deutsche Post  
ANTWORT

Frauen-Notruf e.V.  
Kurze Geismar-Str. 43  
37073 Goettingen

# SELBSTBEHAUPTUNG SELBSTVERTEIDIGUNG



Für Frauen mit  
psychischer  
Beeinträchtigung

vier Workshops  
mit Dagmar Riggers



Frauen-Notruf e.V.  
Göttingen

# SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG

## für Frauen mit psychischer Beeinträchtigung

Mit viel Spaß und unter der professionellen Anleitung von **Dagmar Riggers** wollen wir in **vier Workshops**:

- die eigene Kraft und innere Stärke entdecken
- Stimme und Körpersprache zur Selbstbehauptung einsetzen lernen
- NEIN! – Sagen üben
- Einfache Tritte und Schläge zur Selbstverteidigung kennenlernen
- Auflockerungs- und Entspannungsübungen machen.

### Wichtig!

Diese Workshops sind **kostenlos**, die Teilnahme ist nur nach vorheriger verbindlicher Anmeldung bis zum 26.02.2019 per Telefon (0551 - 44684), per E-Mail ([kontakt@frauen-notruf-goettingen.de](mailto:kontakt@frauen-notruf-goettingen.de)) oder per Karte möglich.

[www.Frauen-Notruf-Goettingen.de](http://www.Frauen-Notruf-Goettingen.de)    mail:[kontakt@frauen-notruf-goettingen.de](mailto:kontakt@frauen-notruf-goettingen.de)

### TERMINE

Die vier Workshops bauen aufeinander auf

23.3.19 | 31.8.19  
29.6.19 | 16.11.19

### UHRZEIT

An allen Terminen jeweils 10-16 Uhr.

### Ort

Göttinger Werkstätten  
Elliehäuser Weg 20  
37079 Göttingen  
Treffpunkt: Haupteingang

**Bitte bringen Sie  
bequeme Sportkleidung  
und Turnschuhe mit!**

## ANMELDUNG

für alle vier Termine  
SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG

---

Vor- und Nachname

---

Adresse

---

Telefonnummer

mail

---

Unterschrift

Anmeldungskarte abtrennen und ausgefüllt bis zum **26.02.2019** versenden (Briefmarke nicht erforderlich).

